HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

AKHMAD HUSNI SYARIFUDIN

NPM : 11.1.01.09.1139

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
Atas Nama :
AKHMAD HUSNI SYARIFUDIN
11.1.01.09.1139

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 12 Maret 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Drs. Sugito, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
Atas Nama :
AKHMAD HUSNI SYARIFUDIN
11.1.01.09.1139

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

Ketua : Drs. Slamet Junaedi, M. Pd

Penguji I : Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd

Penguji II : Drs. Sugito, M. Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Akhmad Husni Syarifudin
11.1.01.09.1139
FKIP - Penjaskerek
husniSyarifudin13@yahoo.com
Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Akhmad Husni Syarifudin, Skripsi. Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putri Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2014/2015. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. (2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes kekuatan otot perut dengan *push-up*, tes kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*, dan untuk tes kemampuan lompat jauh dengan lompat jauh gaya *schnepper*. Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk kekuatan otot perut yaitu sebesar 0,869, untuk kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 0,889. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,911, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Kata kunci : Kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, lompat jauh gaya *schnepper*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, di mana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Sugiyanto (1993:24-25), berpendapat bahwa: "Belajar gerak berlangsung secara bertahap atau tidak langsung jadi, belajar gerak dimulai dari belum bisa menjadi bisa, dari sekedar bisa menjadi terampil dan dari terampil menjadi mampu melakukan gerakan secara otomatis ".

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa hasil belajar yang diperoleh siswa merupakan hasil dari proses belajar gerak, tidak seperti halnya prestasi yang diperoleh dari latihan olahraga prestasi, dalam olahraga prestasi telah diterapkan prinsip-prinsip latihan, hal ini hanya mungkin dilaksanakan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMK PGRI 3 Kediri dilaksanakan satu minggu sekali, cabang olahraga yang diekstrakurikulerkan meliputi sepakbola, renang dan atletik. Cabang atletik yang diekstrakurikulerkan meliputi nomor lari, lempar dan lompat, nomor-nomor tersebut diekstrakurikulerkan karena banyak siswa yang masih kesulitan dalam melakukan teknik gerak secara benar sehingga mengurangi prestasi yang diharapkan. Hal lain yang ikut mendorong adanya ekstrakurikuler cabang atletik juga disebabkan adanya program evaluasi dari tingkat Kecamatan yaitu Ujian Ketangkasan Atletik (UKA), yang wajib dilaporkan satu tahun sekali.

Berdasarkan uraian diatas diduga kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*, namun hal tersebut belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain kedua komponen tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh

seperti : power, keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan kemamuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Maka peneliti ingin membuktikan tentang indikator-indikator tersebut diatas hubungannya dengan kemampuan nomor lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Adapun judul penelitian ini adalah "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper* pada Siswa Putri Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2014/2015".

II. METODE

Identifikasi variabel penelitian

Sesuai dengan judul penelitian diatas maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini tersirir dari tiga variabel yang masing-masing dua variabel bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat yang dilambangkan dengan huruf (Y) adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu :

2.1.1 Kekuatan otot perut yang dilambangkan dengan X_1 sebagai variabel bebas

2.1.2 Kekuatan otot tungkai yang dilambangkan dengan X_2 sebagai variabel bebas

2.1.3 Kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat

Teknik dan pendekatan penelitian

2.2.1 Teknik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2.2.2 Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Pernyataan kualitatif

merupakan data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan.

Teknik analisis data

Jenis analisis

Analisis data adalah serangkaian pengamatan yang dilakukan terhadap suatu variabel yang diambil dari data ke data yang diambil kemudian dicatat menurut terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Pelaksanaan uji penelitian, dilakukan setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dan analisis dengan teknik regresi dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows release 16*. Sebelum melakukan uji analisis terlebih dahulu dilakukan dengan uji prasyarat untuk mengetahui mengetahui kelayakan data tersebut. Adapun untuk uji persyaratan tersebut meliputi :

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Untuk mengetahuinya uji normalitas data dalam penelitian ni menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi > 0,05 maka data dinyatakan normal, tetapi jika signifikansi < 0,05 maka data dinyatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians ini dihitung menggunakan uji *levens test*. Kriteria uji jika signifikansi > 0,05 maka data dapat dinyatakan homogen, tetapi jika signifikansi < 0,05 maka dapat dinyatakan tidak homogen.

3. Uji Lenieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Jika linier, maka dapat menggunakan teknik regresi linier dan jika tidak linier dapat dilanjutkan menggunakan teknik regresi non linier. Uji linieritas dengan uji **f** yang kriteria pengujiannya yaitu menggunakan signifikansi > 0,05 maka data dapat dinyatakan linier,

tetapi jika signifikansi < 0,05 maka dapat dinyatakan tidak linier.

4. Uji Keberartian Model

Uji keberartian model ini digunakan untuk menguji apakah model regresi yang diperoleh signifikan atau tidak. Uji keberartian model ini dilakukan menggunakan uji **t** dengan kriteria pengujiannya yaitu jika signifikansi > 0,05 maka data dinyatakan signifikansi, tetapi jika signifikansi < 0,05 maka dinyatakan tidak signifikansi.

2.6.1 Norma keputusan

Dalam penelitian ini nantinya peneliti akan menguji hasil hipotesis dengan suksesif sebagai berikut :

a. Jika stat hitung ≥ stat tabel F% maka harga stat hitung sangat signifikan, dan P < 0,01 yang berarti H_0 ditolak
b. Jika stat hitung ≥ stat tabel 5% maka harga stat hitung sangat signifikan, dan P < 0,05 yang berarti H_0 ditolak

Jika stat hitung > stat tabel 5% maka harga stat hitung sangat signifikan, dan P < 0,05 yang berarti H_0 diterima

III. HASIL DAN KESIMPULAN

3.1 HASIL

Dari hasil tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan satuan banyaknya raihan dan kekuatan otot tungkai dengan satuan kilogram, serta kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Adapun deskripsi data kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dan ketrampilan lompat jauh gaya *schnepper* berdasarkan test.:

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

3.2.1 Ada hubungan antara kekuatan otot perut sebesar 0,869 terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X

SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2014/2015.

3.2.2 Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai sebesar 0,889 terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2014/2015.

3.2.3 Ada hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai sebesar 0,911 terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Anspaugh, JD. Hamrick, MH. Rosato, FD. 1994. *Wellness: Concepsts and Applications*. St. Louis: Mosby Year Book. Inc.

Bloomfield, J. Ackland, T.R, and Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy and* Biomecanics *in Sport*. Victoria: Blackwell Scientific Publication.

Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Evelyn Pearce. 1999. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.

Jes Jerver. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Alih Bahasa. Tanan Sumpena. Bandung: CV. Pionir Jaya.

_____ 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa

Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

KONI. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

M. Furqon H. 2003. *Teknik Pemanduan Bakat Olahraga*. Surakarta: Program Studi Umum Keolahragaan Program Pasca Sarjana. Universitas Sebelas Maret.

Mulyono B. 1996. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

_____ 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Russell R. Pate, Bruce Mc. Clanaghan & Robert Rotella. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan.* Semarang: IKIP Semarang Press.

Sarwono. 1999. *Laporan Penelitian Pengaruh Metode Kombinasi Latihan Sirkuit*- Pliometrik, *Berat Badan dan Waktu Reaksi terhadap Kelincahan*.. Surakarta: FKIP UNS Press.

Soegito. 1992. *Atletik I.* Surakarta: UNS Press.

Sudarminto. 1995. *Biomekanika I*. Surakarta: UNS Press.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Wahjoedi. 1999. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Yudha M. Saputra 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain* untuk *Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Yuslan Samihardja. 1997. *Kesehatan Olahraga dalam Penataran Pelatih Tingkat Dasar Makalah.* Semarang: KONI Jawa Tengah.

Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.